

予防局介護予防部 市民向け講座

事業名称	私と家族の介護講座 「骨盤力を高めましょう」	開催日	2024年10月17日（木）
開催場所	東部生涯学習センター	開催時間	13:30~15:30
参加者	一般参加：11名、地域リハビリテーション推進センター職員：1名		

【活動内容】

令和6年10月17日に、東部生涯学習センターで「私と家族の介護講座『骨盤力を高めましょう』」を開催しました。この講座には、一般市民11名（すべて女性、20代から80代まで）が参加しました。講座では、まず骨盤底筋の役割や排尿・排便の機能について説明しました。骨盤底筋は、加齢や出産によって筋力が低下すると、尿失禁などの問題が起こりやすくなることを強調し、その予防策として日常生活でできる具体的なエクササイズを紹介しました。尿失禁にはいくつかの種類があり、それぞれに応じた対策方法を学びました。

後半では、骨盤底筋を鍛えるための簡単なストレッチや呼吸法、体幹を安定させるトレーニングを実際に行いました。これらのエクササイズを続けることで、骨盤力を高め、尿トラブルを予防できることをお伝えしました。また、排泄ケア用品の正しい選び方や使い方についても説明し、参加者が日常生活で実践できる工夫も紹介しました。

この講座を通して、参加者は自分自身や家族の介護に役立つ知識を得ることができました。特に、骨盤底筋のトレーニングや適切なケア用品の使用が、生活の質の向上につながることを理解していただけたと感じています。

【活動風景】

